

Profil & Portfolio

Seminare, Coachings und Trainings, bei Ihnen vor Ort und Online.

Johanna Botzkowski - www.your-body-knows.org

Ihre Expertin

für Führungskompetenzen, gelingende Kommunikation und umsetzungsstarkes Stressmanagement



Neue Widerstands- und Leistungskraft für echte, langfristig tragbare Lösungen.

Bei mir stehen mentale Gesundheit, Umgang mit Stress und Burnout Prävention im Fokus.

Meine Methoden sind kreativ, interaktiv und lebendig. Entgegen der ungesunden Schnelligkeit des aktuellen Zeitgeistes.

Intrinsische Motivation, Handlungskompetenz und Selbstführung, zufriedene Mitarbeiter und starke Resilienz.

Mein Seminar Themen Portfolio

GESUNDE FÜHRUNG: LEADERSHIP, PERSÖNLICHKEIT UND SOFTSKILLS TRAINING

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION UND GELINGENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG

STRESSMANAGEMENT UND ANTI- BURNOUT (THEORIE UND PRAXIS)

RESILIENZTRAINING UND SELBSTWIRKSAMKEIT

ACHTSAMKEITSTRAINING, SELBSTHILFETECHNIKEN UND BODY- MIND ÜBUNGEN GEGEN STRESS

BUSINESS BEWEGUNG: GESUNDER RÜCKEN, FASZIEN, BUSINESS WORKOUT UND MOBILITY

EMOTIONALE INTELLIGENZ UND EMPATHIE

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

EINZEL- UND GRUPPEN COACHING / REFLEKTIONS- UND RESILIENZARBEIT

Über mich - Wer bin ich und was zeichnet mich fachlich und persönlich aus?

Mit Abschluss meines Master- Studiums im nachhaltigen Tourismusmanagement (MA) und einer ersten Anstellung als Filialleitung war ich entschieden, selbstständig zu werden. So habe ich mir über weitere Qualifikationen eine `Berufung` im Feld Persönlichkeitsentwicklung, Potentialentfaltung und Gesundheitsförderung aufgebaut.

Heute arbeite ich daher seit etwa 10 Jahren für Privatpersonen und Unternehmen als Entwicklungs-Coachin, Körper- und Bewegungstherapeutin, Dozentin für betriebliches Gesundheitsmanagement sowie als Seminar-Trainerin für Resilienz, Kommunikation, gesunde Führung und Selbstmanagement.

Zudem war ich als Führungskraft und Projektmanagerin für unterschiedliche Unternehmen tätig.

In mir verbinden sich Herz und Verstand, Achtsamkeit und Tatendrang für integrativen Erfolg und Entwicklung. Meine Webseite gibt Ihnen einen lebendigen Eindruck meiner Person und Arbeit: www.your-body-knows.org.

Was kann man von meinen Lehrveranstaltungen didaktisch und methodisch erwarten?

In meinen Seminaren können sich Teilnehmende auf kritische thematische Auseinandersetzung, immer aus mehreren Blickwinkeln mit viel Zusammenarbeit freuen. So entstehen tiefe Lernerfahrungen wie von selbst und organisch, wie ich es gerne nenne. Wir arbeiten Lösungsorientiert! Und mir ist es ein Anliegen, Inhalte spielerisch und leicht verdaulich zu erarbeiten. Wir nutzen Fallbeispiele und arbeiten reflektierend und diskutierend, Alltags-nah und Praxisbezogen.

Teilnehmende sollen Selbstverantwortung übernehmen dürfen für die Ihnen am Besten liegende Art des Lernens, dafür biete ich Raum und Offenheit. Es geht mir immer um ein wertschätzendes Miteinander, indem Lernen und Arbeit zur Motivation wird.

Leistungsspektrum

Seminarleitung, Beratung und Training, Gruppen und Einzel- Coachings, Körper- und Bewegungs-Arbeit, Resilienz Trainerin, Personal Trainerin (Fit und Gesund - Workouts), Kommunikationstrainerin, BGM- Trainerin, Projektmanagement

Ich arbeite in Präsenz und vielseitig online über Live- Webinare.

Auf meiner Webseite finden Sie eine aktuelle Liste der von mir gegebenen Seminare. Gerne fragen auch Sie mich als Trainerin an!

Ich bin nur einen Anruf entfernt: 0160/ 2420314, johanna.botzkowski@gmail.com 😊

Ihre Johanna Botzkowski